

最具权威性的家庭医疗保健专家指导

ZUIJUQUANWEIXINGDEJIATINGYILIAOBAOJIANZHUANJIAZHIDAO

# 科学医疗

KEXUEYILIAOBAOJIANFANGAN

# 保健方案



呼吸系统疾病预防与治疗

外科疾病预防与治疗

妇科疾病预防与治疗

儿科疾病预防与治疗

王 维 / 编著

养生保健全方案



中医古籍出版社

最具权威性的家庭医疗保健专家指导

ZUIJUQUANWEIXINGDEJIATINGYILIAOBAOJIANZHUANJIAZHIDAO

# 科学医疗

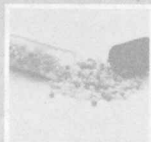
KEXUEYILIAOBAOJIANFANGAN

# 保健方案



王 维 / 编著

养生保健全方案



中医古籍出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健全方案/王维编著. —北京: 中医古籍出版社,  
2007. 6

ISBN 978 - 7 - 80174 - 512 - 5

I. 养… II. 王… III. ①养生 (中医) —基本知识 ②保  
健—基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 054989 号

## 养生保健全方案 科学医疗保健方案

编 著: 王 维

责任编辑: 石 玥

封面设计: 一品坊

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 162.375

字 数: 2800 千字

版 次: 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 3000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 512 - 5

定 价: 29.90 元 (全套 179.40 元)



王维著

科学医疗保健方案



## 言 前 FOREWORD

随着医疗改革的逐步实施，家庭医疗与自我保健越来越受到人们的重视。常见病中有不少疾病适宜在家中治疗，这些病大多是病程较长、病情变化较小的慢性病；或者是急性病、传染病已经度过危险期，进入恢复阶段。需要在家中休息治疗的患者，就必须解决如何进行家庭医疗保健的问题，每个家庭都应掌握一些基本的护理操作及对病情变化的观察能力，这样才能保证治疗效果，促进患者的康复。

那么，家庭医疗保健应包括哪些基本内容呢？仅就医学角度而言，主要有如下内容：

(1) 起居方面：指导患者在生活起居方面遵循一定的规律，与季节、气候、日夜等变化规律相适应，做到起居有常、劳逸适度、环境适宜、顺应四时，从而有利于人体内生命节律的调整，使疾病向好的方面转化。

(2) 情志方面：中医学十分重视人的情志活动，认为它是脏腑综合功能的外在意识反映，正常的情志活动有助于气血顺畅，脏腑协调，提高正气抗邪能力，防止疾病的发生。在患病时，调畅情志，则可以在保持病情稳定、减轻疾病痛苦、促进脏腑功能好转等方面起到积极作用。

(3) 饮食方面：饮食是人的生理需要，是气血津液等重要营养物质的主要来源。在疾病状态下，受到致病因素的作用，体内营养物质损耗明显，若脏腑功能不足，则饮食的受纳、消化吸收、输送等必然受到影响，从而导致正气衰弱，邪气独亢，疾病就会向坏





# 目 录

## CONTENTS

### 第一章 常见疾病预防与治疗

发 热	/1
咳 嗽	/8
头 痛	/13
疲 劳	/18
眩 晕	/22
呕 吐	/26
口 臭	/31
腹 泻	/36
鼻出血	/41
中 暑	/46

### 第二章 呼吸系统疾病预防与治疗

感 冒	/53
急性支气管炎	/60
慢性支气管炎	/66
支气管哮喘	/72
支气管扩张	/80



肺 炎	/84
阻塞性肺气肿	/91
肺结核	/96
肺脓肿	/102

### 第三章 消化系统疾病预防与治疗

消化不良	/107
消化性溃疡	/112
急性胃炎	/119
慢性胃炎	/123
急性胃肠炎	/129
细菌性痢疾	/135
便 秘	/142
胆囊炎	/149
胆结石	/154
胰腺炎	/160
肝 炎	/165
肝硬化	/173
脂肪肝	/179

### 第四章 循环系统疾病预防与治疗

高血压病	/185
低血压	/193
心律失常	/199
冠心病	/205
心绞痛	/206
心肌梗死	/213
高脂血症	/220





127	贫 血	/227
128	糖尿病	/232
130	肥胖症	/241
138	甲状腺功能亢进	/247
	神经衰弱	/253
	老年痴呆	/259
	脑中风	/264
	癲 病	/274
	偏头痛	/280
	泌尿系感染	/283
	肾结石	/287
	前列腺肥大	/292
	急性肾炎	/296

## 第五章 外科疾病预防与治疗

211	痔 疮	/301
111	骨质疏松症	/306
111	类风湿性关节炎	/311
111	肩周炎	/318
111	阑尾炎	/323
111	颈椎病	/326
111	腰椎间盘突出	/333
	肠梗阻	/337

## 第六章 妇科疾病预防与治疗

	乳腺炎	/341
	痛 经	/345
	经前期综合征	/350





10 月经不调	血 /354
11 滴虫性阴道炎	滴虫 /358
12 不孕	不孕 /362
13 更年期综合征	更年期综合征 /366

### 第七章 儿科疾病预防与治疗

14 小儿腹泻	腹泻 /373
15 小儿肺炎	肺炎 /378
16 小儿多动症	多动症 /383
17 佝偻病	佝偻病 /387
18 百日咳	百日咳 /393
19 麻疹	麻疹 /398

### 第八章 五官科疾病预防与治疗

20 斑秃	斑秃 /399
21 白内障	白内障 /405
22 结膜炎	结膜炎 /411
23 青光眼	青光眼 /417
24 口腔溃疡	口腔溃疡 /423
25 牙周炎	牙周炎 /428
26 咽喉炎	咽喉炎 /434
27 痤疮	痤疮 /441
28 银屑病	银屑病 /447

### 第九章 皮肤科疾病预防与治疗

29 白癜风	白癜风 /453
30 银屑病	银屑病 /458
31 痤疮	痤疮 /464
32 过敏性皮炎	过敏性皮炎 /470



## 第一章 常见疾病预防与治疗

### 发 热

人的正常体温因所测部位不同而略有差异，舌下测量口腔温度（即平常说的口表），为 $36.5^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ ；腋窝下测量腋下温度（即平常所说的腋表），为 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ ；肛门直肠内测量直肠内温度（即平常说的肛表），为 $36.5^{\circ}\text{C} \sim 37.5^{\circ}\text{C}$ 。

人的正常体温因不同的情况而有一定波动，儿童体温高于成年人；成年人体温高于老年人；女性体温高于男性；人在笑、哭、饮食或运动后体温升高；妇女在月经前1周及妊娠期体温偏高于月经期；在同一天内，清晨4~5时（或2~6时）体温最低，起床后逐渐升高，晚6~8时（或5~8时）体温最高。早晚变动不超过 $1^{\circ}\text{C}$ 。

腋温超过 $37.2^{\circ}\text{C}$ 或1日内体温波动超过 $1.2^{\circ}\text{C}$ 即为发热。热程小于2周为急性发热；大于2周为长期发热。低热为 $37^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$ ；中等发热为 $38.1^{\circ}\text{C} \sim 39^{\circ}\text{C}$ ；高热为 $39.1^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$ ；超高热为 $41^{\circ}\text{C}$ 以上。

发热常见于感染性与非感染性两类疾病。

感染性疾病包括各种病原体，如病毒、支原体、立克次体、细菌、螺旋体、真菌、寄生虫等引起的感染。非感染性疾病包括无菌性坏死物质吸收，如手术后、内出血、烧伤、内脏或肢体坏死、肿瘤等；抗原抗体反应，如风湿、血清病、药物热、结缔组织病等；内分泌与代谢障碍，如甲状腺功能亢进、重度脱水等；皮肤散热减少，如广泛性皮炎、鱼鳞病等；体温调节中枢功能失常，如中暑、重度安眠药中毒、脑出血等；自主神经功能紊乱，如原因不明性低烧等。



## 防治措施

### ●不宜急于降温

发热往往是机体应对病毒或细菌侵犯的一种积极反应，在未弄清病因时，一般不应急于降温。

### ●什么情况下宜降温

- (1) 发热过高（39℃以上），特别是小儿高热时。
- (2) 持续高热或对高热不能耐受者。
- (3) 热度虽不高，但伴有明显的头痛、失眠、意识障碍时。
- (4) 某些慢性病引起的发热如结核、癌症发热等。

### ●酒精擦浴

酒精易挥发，用酒精擦浴全身，能较快地使体内热量散发，多用于高烧的患者。可将60度白酒或70%酒精加一倍水使用。擦拭方法及顺序同温水擦浴。在腋下、肘部、腹股沟及膝下等部位擦拭时应稍停留，以提高降温效果。

### ●毛巾冷敷

将小毛巾或干净旧布折叠数层，放在冰水或普通冷水中浸湿，拧成半干，以不滴水为度，敷于局部。最好两块交替使用，每隔1~3分钟更换1次，连续做15~20分钟。如果是为了降低体温，除敷头部外，还可在患者腋窝、膝下、腹股沟等处同时应用。

### ●温水擦浴

用34℃温水一盆，内浸纱布或小毛巾两块。先脱去患者衣服，以大单遮体。用浸湿的小毛巾按顺序对患者进行擦拭，边擦拭边按摩，擦拭用的毛巾应经常更换。使患者先露出一侧上肢，自其颈部沿上臂外侧擦至手背，自一侧胸部经腋窝内侧擦至手心。同法擦至另一上肢。使患者侧卧，露出背部，自颈向下擦拭全背部，擦干后穿上上衣。再自髋部沿腿外侧擦至足背，自腹股沟的内侧擦至踝部，自股下经腘窝擦至足跟。同法擦另一侧，擦干后穿裤子。一般擦拭15~30分钟。



## ●注意补充体液

发热时，身体会散热流汗。如果水分流失太多，身体就关闭汗腺，以阻止水分进一步流失，这使身体无法散热而加重病情。解决方法就是补充体液，喝大量的白开水或果菜汁，其中果菜汁含丰富的维生素及矿物质，尤其是甜菜汁及胡萝卜汁。发热时应避免吃固体食物，直到状况好转。

## ●穿衣要适量

如果患者感到很热，则应脱下过多的衣物，使体内的热气可以散发出来。如果出现寒战，患者感到特别的冷，应注意保暖，增添衣物，直到不冷为止。如果患者是小婴儿，则需要特别注意，因为他们还不会表达他们的感受。给小孩穿过多的衣服或把他们置于酷热的场所，都可能引起发烧。

## ●勿使室温过高

过高的室温有可能加重病情。建议室温不宜超过 20℃。同时室内应适度透气，保持柔和的光线，安静的环境，使患者放松心情，有利于早日康复。

## 西医疗法

可选用下列药物治疗：

- (1) 非处方药：阿司匹林、对乙酰氨基酚（扑热息痛）、布洛芬。
- (2) 处方药：力克舒胶囊、安乃近。

## 中医名方

### ●青蓝双活汤

大青叶、板蓝根各 30 克，羌活、独活各 8 克，桔梗 10 克。水煎服。主治外感性高热。



## ● 四味鲜热汤

霜桑叶 10 克，牡丹皮 12 克，地骨皮 10 克，柴胡 14 克。加水后用文火煎煮，分次饮用。主治长期低热。

### 民间偏方

(1) 绿豆 50 克，绿茶 5 克，冰糖 15 克。绿豆洗净，捣碎，放入沙锅加水 3 碗煮至一碗半，再加入茶叶，煮 5 分钟，纳入冰糖拌化，待温分 2 次服食。每日 1 剂，连服 3 日。主治各种发热。

(2) 鲜芦根、去节鲜藕、李子去皮、荸荠去皮和鲜麦冬各适量，切碎、捣汁，冷饮或温饮，不拘量。

(3) 洗净葱连葱白 30 克，豆豉 15 克，加水一小碗，煮 10 分钟，再加黄酒 50 克。趁热顿服，能治风寒发热。

(4) 生姜 10 克，切片煮沸，加适量红糖（约 15 克），应有足够辣味。趁热顿服，可治风寒发热。

### 饮食疗法

#### ● 饮食宜清淡

发热患者宜食用清淡易消化食物，如：小米粥、软面条等。这样有利于减轻身体负担，提高抗病能力。

#### ● 补充蛋白质和维生素

注意补充蛋白质及各种维生素，因为身体发热时，会消耗大量的能量，为修复受损的组织，也需要补充各种必需营养物质。

#### ● 宜食用香蕉

香蕉性寒，味甘，能清热解毒。《本草纲目》说它能“除小儿客热”。《日用本草》亦称“解肌热烦渴”。香蕉含较多的维生素 A、维生素 B 族、维生素 C、维生素 E 等，药理实验发现，成熟香蕉肉有抑制真菌和细菌的作用。所以，无论是感染性或非感染性发热者，均宜食用香蕉。



### ●宜食用萝卜

萝卜性凉，味辛甘。《本草经疏》认为萝卜“生者味辛，性冷；熟者味甘，温平”，所以，生萝卜有化痰热、止烦渴的作用。鲜萝卜除含大量水分外，还含有大量的糖类和多种维生素，无论是感冒高热，或是感染性发热，或是猩红热，多吃萝卜，颇有裨益。

### ●宜食用冬瓜

冬瓜性凉，味甘淡，能清热毒、消暑热、除烦渴。唐·孟诜说它能“去头面热，热者食之佳”。《日华子本草》称“治胸膈热，消热毒痈肿”。《本草再新》亦云“冬瓜清心火，泻脾火，解暑化热”。所以，冬瓜适宜发热或暑热天高热不退者，煎汤频饮，或捣汁服。

### ●宜食用绿豆

绿豆能清热、解毒、消暑，凡感染性发热患者及暑天风热感冒或夏季发热者，均宜频饮绿豆汤。《本草汇言》对绿豆的评价是：“消暑热，静烦热，润燥热，解毒热。”尤其是感染性高热及过高热患者，尤为适宜。

### ●忌油腻韧性食物

油腻食物如猪油、肥猪肉、奶油、牛油、羊油等，韧性食物如田螺、螺丝、蚌肉、海蜇和未充分煮烂的猪爪、牛肉等，都属不易消化之物，食用后，会加重胃的负担和胃黏膜的损伤，故忌食。

### ●忌食辣椒

辣椒辛热，刺激性较强，热性病患者如肺结核、皮炎、牙痛、喉痛、火眼、疮疡等患者食用，则会明显加重病情。

### ●药膳

(1) 百合绿豆粥：鲜百合（干品可先用水发透）、绿豆各 100 克，粳米 150 克。先将绿豆和粳米加水煮开，见绿豆开花，即加入洗净的百合共煮成粥。此粥早晚可食用，是一款清热解毒、去燥润肺、固本利尿的保健佳品。对因感冒、肺炎等疾病引起的发热具有



治疗作用。

## 科学医疗保健方案

KE XUE YI LIAO BAO JIAN FANG AN

(2) 雪梨荸荠汤：雪梨1个，荸荠5个，茅根30克，麦冬30克，莲藕1节。以上五味分别洗净，雪梨、莲藕切块，荸荠打碎，混合加水煎煮，放凉饮用。

(3) 肉丝苦瓜汤：用鲜苦瓜、瘦猪肉各200克，料酒15毫升，精盐4克，葱末10克，油50克，肉清汤750毫升。先将苦瓜剖开，去瓢，用精盐稍腌，放沸水锅中氽一下，捞起沥尽苦水，洗净，切条待用。猪肉洗净，下沸水锅烫一下，捞出沥尽水，切丝。锅置火上烧热，放油，放入葱末煸香，再加猪肉丝煸炒至水干，烹入料酒，加入精盐、肉清汤，烧煮至猪肉熟，加入苦瓜条，煮熟，盛汤盆即成。这是一款夏季佐餐食品。它具有清热解毒、祛暑明目的功效。适用于发热烦渴、中暑目赤等症。

(4) 绿豆酸梅茶：用绿豆100克，酸梅50克，白糖适量。将上药前2味共煎，取汁，加入白糖令溶化，待凉。可以代茶饮用。它具有清热解暑的功效。适用于暑热、烦躁、燥热等症，是夏季的常用饮料。

(5) 生地茅根粥：鲜白茅根200克，鲜生地50克，粳米60克，冰糖适量。取鲜白茅根去节间小根，洗净切碎，鲜生地切块，同入沙锅内煎煮，取汁去渣，入粳米、冰糖煮至粥熟即可。空腹服食。具有凉血止血、清热利尿功效。适用于热病所致的口干燥渴、吐血、鼻出血、肺热咳嗽、热淋、小便不利、尿血等症。

(6) 银翘解毒粥：金银花、连翘、淡豆豉、竹叶、荆芥各10克，芦根15克，牛蒡子、甘草各6克，粳米100克。将8味药洗净，煎汁，去渣，备用；再煮洗净的粳米成粥，待粥将熟时，加入上药汁，煎1~2沸即可。分2次，每日早晚温热服。具有辛凉解表、清热解毒功效。适用于温病初起、发热微恶风寒、头痛、无汗，或汗而不多、口渴、咳嗽咽痛、舌尖红、舌苔薄黄、脉浮数等症。外感风寒、恶寒重、发热轻者不宜用。

(7) 桑菊杏仁粥：桑叶、菊花、杏仁、桔梗、连翘各10克，甘草3克，芦根12克，粳米100克。将7味药用水洗净，煮汁去渣，备用；再将洗净的粳米加水煮粥。粥将熟时，加入上药汁，再煮1~2沸即可。每日分2次，温热服。具有清热疏风、宣肺止咳之功效。





适用于风湿初起所致的咳嗽、微热、口渴、舌苔薄白、脉浮数等症。注意外感风寒咳嗽者不宜用。

## 特色疗法

**泡脚疗法：**金银花 30 克，大青叶 20 克。将两味药加米煮沸 5 分钟，澄出药液，加开水 2500 毫升，熏洗双足。发热重者，1 日可熏洗 3 次以上。

## 专家提醒

发热常常是由疾病引起的，临床注意观察其伴随症状对鉴别疾病有着十分重要的意义。

(1) 先有发冷、发抖，再出现高热

①一般是细菌性发炎的特征。败血症、急性肾盂肾炎、急性肝胆疾病、丹毒等，常可有反复发冷、发抖；大叶性肺炎一般只有一次发冷、发抖。

②非细菌性疾病也可有发冷、发抖，如疟疾还可在短期内发冷、发抖和发热。

(2) 发热与伴随的症状

①伴有咳嗽、胸痛、气急、咳痰、咯血等呼吸道症状，很可能是气管、支气管、肺或胸膜疾病。

②伴有心慌、呼吸困难、心绞痛或休克者，多数为细菌性心内膜炎、心肌炎、心包炎或心肌梗死等心血管疾病。

③伴有腹痛、包块、黄疸等症状者，常提示肝、胆、胰、阑尾等病变。伴腹痛、腹泻者，可能是肠道细菌性疾病。

④伴有腰痛、尿急、尿频、尿痛等症状，多为泌尿道疾病。

⑤伴有头痛、呕吐、惊厥、昏迷等，要考虑脑部疾病的可能。

⑥伴有关节肿痛及心脏症状者，首先要想到风湿热。



## 咳 嗽

咳嗽是呼吸道疾病的常见症状，引起咳嗽的原因很多，与患者的职业、环境、嗜好和年龄等有密切关系。咳嗽可有各种表现，急性咳嗽可持续几天，慢性咳嗽长达数年，有的病是干咳，有的病还咳痰。咳嗽还可分单声、阵发性和连续性，有的咳起来像犬吠，有的声音嘶哑，有的病以晨间咳嗽多，有的病以夜间咳嗽多。咳嗽又常可伴有其他症状，如发热、咳出血痰等。由于疾病不同，表现也各不相同。一般来说，若干咳伴背、腿痛，发热、体温超过 $39^{\circ}\text{C}$ 、头痛、咽喉痛，可判断为流感；若痰变为黄绿色，则提示病菌已上行感染，多是上呼吸道感染、支气管炎、鼻窦炎等；若咳嗽伴有呼吸困难、喘息、胸闷，可诊断为支气管哮喘；如果咳出粉红色血痰或是黄色铁锈样痰，并伴有胸痛、头痛、发热、呼吸困难，则可能是感染了肺炎。

### 防治措施

#### ● 处理方法

咳嗽是呼吸系统疾病的常见症状，是一种呼吸道保护性反射，以利于排出痰液与异物等有害物质，故轻度咳嗽是有益的，可不必用药。但剧烈、频繁，甚至是痉挛性咳嗽，则需及时就医。

#### ● 大量饮水

摄取大量的水分有助于湿化黏痰，使其容易咳出，白开水和果菜汁都是很好的康复饮料，梨汁、萝卜汁、西瓜汁、苹果汁等都是止咳的良药，每天喝上4~5杯，能有效地减少咳嗽。注意不要加糖和盐。如果想喝甜的，可以加一点蜂蜜，蜂蜜有润肺通便作用，有利于症状的减轻。

#### ● 注意休息

应充分休息，不要过度疲劳，保障充足睡眠，室内环境要安静，